

2023年1月～3月 定期教室 空き枠一覧

12/26(月)9:30～入金受付開始

2022/12/24 22:00 時点

※満員の教室はキャンセル待ちの受付を行います。(入金された方の中でキャンセルが出た場合のみご案内となります)

| 空き枠 ★は11以上 | 教室名 ☆印は小体育館 | 曜日 | 時間 | 対象 | 料金 | 回数 |
|---------------|-----------------|-------------|-------------|------------|--------|--------|
| 10 | かんたんエアロ9 | 月 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 5 | 【初級】健康法【高】 | | 10:00-10:50 | 60歳以上 | 4,510円 | 10回 |
| 3 | オリジナルヨガ | | 11:00-11:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 8 | エアロ&コンディショニング | | 12:00-12:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 10 | ピラティス | | 13:00-13:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| | バレトン(女性限定) | | 19:00-19:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 6 | ストレッチ&ピラティス | | 20:00-20:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| ★ | ヨガ | 火 | 9:00-9:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 5 | オリジナルヨガ10 | | 10:00-10:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 10 | オリジナルダンス | | 11:00-11:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| | 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】 | | 12:00-12:50 | 60歳以上 | 4,510円 | 10回 |
| ★ | ダンベルシェイプハード | | 13:00-13:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 1 | 成人バレエ(初級女性) | | 18:45-19:35 | 中学生以上 | 6,600円 | 10回 |
| ★ | オリジナルヨガ20 | | 20:10-21:00 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 4 | かんたんステップ☆ | 水 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 8 | かんたんエアロ☆ | | 10:00-10:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 10 | ヨガ | | 11:00-11:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 4 | ピラティス12 | | 12:10-13:00 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| ★ | アロマストレッチ | | 13:10-14:00 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| ★ | ボディリフレッシュ | | 14:10-15:00 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 8 | ピラティス19 | | 19:00-19:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 5 | ファットバーンシェイプ | 20:00-20:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 | |
| ★ | 【中級】健康法☆ | 木 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| 10 | ピラティス☆ | | 10:00-10:50 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| ★ | ジャズダンス | | 11:10-12:00 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| 10 | ボディシェイプ | | 12:10-13:00 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| ★ | 骨盤エクササイズ | | 13:10-14:00 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| 8 | 肩こり・腰痛スッキリ体操【高】 | | 14:10-15:00 | 60歳以上 | 3,150円 | 7回 |
| 10 | 太極拳(初級) | | 15:15-16:05 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| | 太極拳(中級) | | 16:30-17:20 | 16歳以上(経験者) | 4,620円 | 7回 |
| ★ | ヨガ | | 19:00-19:50 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| ★ | ダンベルシェイプ | | 20:10-21:00 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| 9 | オリジナルヨガ9 | 金 | 09:00-09:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 3 | 骨盤エクササイズ | | 10:00-10:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 2 | シニア体操【高】 | | 12:00-12:50 | 60歳以上 | 4,960円 | 11回 |
| ★ | オリジナルヨガ14 | | 14:00-14:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| ★ | オリジナルヨガ19 | | 19:00-19:50 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| ★ | ラテンダンス | | 20:10-21:00 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| | ダンベルシェイプハード | | 11:10-12:00 | 16歳以上 | 5,280円 | 8回 |
| 1 | バランスシェイプ | 土 | 12:10-13:00 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| ★ | オリジナルヨガ | | 13:10-14:00 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 5 | 格闘技シェイプ | | 14:10-15:00 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| ★ | リラックス・ヨガ | | 15:15-16:05 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 3 | はじめてHIPHOP | | 17:00-17:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| ★ | HIPHOP | | 18:00-18:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 6 | ヨガ | | 日 | 09:00-9:50 | 16歳以上 | 5,280円 |
| 1 | ボディシェイプ | 10:10-11:00 | | 16歳以上 | 5,280円 | 8回 |
| 6 | ボクシングシェイプ | 11:10-12:00 | | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| ★ | アロマストレッチ | 12:10-13:00 | | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| ★ | 健康いきいき体操 | 13:10-14:00 | | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| 6 | ファットバーンシェイプ | 14:10-15:00 | | 16歳以上 | 5,280円 | 8回 |
| 10 | 初めてのピラティス | 15:30-16:20 | | 16歳以上 | 5,280円 | 8回 |
| ★ | リセットアロマストレッチ | 16:40-17:30 | 16歳以上 | 5,280円 | 8回 | |
| 空き枠 ★は11以上 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象区分 | 料金 | 回数 |
| | たっぷり燃焼水中運動 | 月 | 10:40~11:30 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 4 | 膝腰痛予防改善運動 | | 12:40~13:30 | 中高年齢者 | 6,600円 | 10回 |
| 1 | 元気の出るアクア | | 20:00~20:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 1 | アクアシルバー【高】 | 火 | 9:40~10:30 | 60歳以上 | 4,510円 | 10回 |
| | アクアビクス | | 10:40~11:30 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 4 | リフレッシュ・ウォーキング | | 13:40~14:30 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 8 | 水中運動 | 水 | 19:00~19:50 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| | のんびり水中運動【高】 | | 9:30~10:20 | 60歳以上 | 4,960円 | 11回 |
| 6 | アクアビクス | | 12:40~13:30 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 7 | アクアビクス | 木 | 13:40~14:30 | 16歳以上 | 4,620円 | 7回 |
| 1 | リフレッシュ・ウォーキング | 金 | 9:30~10:20 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| | 脂肪燃焼系アクア | | 9:45~10:35 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 6 | ちょっと燃焼系水中運動 | | 10:45~11:35 | 16歳以上 | 7,260円 | 11回 |
| 4 | はつらつ燃焼系水中運動 | 土 | 10:45~11:35 | 16歳以上 | 6,600円 | 10回 |
| 3 | 脂肪燃焼系アクア | | 11:45~12:35 | | 6,600円 | 10回 |

フロア

プール